

**СЕКЦІЯ 5. СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ, ПРИРОДНИЧІ І
ГУМАНІТАРНІ НАУКИ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

УДК 159.9.07

**ЙОГА-НІДРА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ**

О. В. БІЛОУС^{1*}, Н. Ю. БОРЕЙКО²

¹ спеціаліст кафедри фізичного виховання, канд. техн. наук, НТУ «ХПІ», Харків, УКРАЇНА

² доцент кафедри фізичного виховання, канд. пед. наук, НТУ «ХПІ», Харків, УКРАЇНА

* email: fazia@ukr.net

Спорт великих досягнень вимагає від спортсменів тренувань на межі можливостей. При підготовці спортсменів високої кваліфікації не існує дрібниць. Вирішальну роль в результаті грають не тільки тренування, а й режим харчування, психологічна підготовка. Виходячи з величезної ролі психологічної підготовки, актуальним та доцільним є підбір, аналіз та застосування ефективних методик, що сприятимуть розвитку психологічної підготовки.

Метою роботи є дослідження впливу йога-нідри як складової психологічної підготовки спортсменів до змагань. Задачами роботи є: вивчення впливу психологічних установок на людину; дослідження щодо впливу техніки йога-нідри на змагальний процес спортсменів; надання рекомендацій щодо використання йога-нідри професійними спортсменами.

Йога-нідра – психотехніка, розроблена в середині ХХ століття на основі досліджень фізіології мозку і практик в області йоги. Практику йога-нідри зараховують до аутотренінгу. Йога-нідра використовується для розслаблення людини, для опрацювання та усунення пригнічених страхів і переживань, для успішного досягнення різних намірів, шляхом формування необхідних установок. Установка – психологічний стан схильності суб'єкта до певної активності в певній ситуації. Установку можна визначити як внутрішній стан готовності людини до дії, що передуює поведінці. Йога-нідру доцільно використовувати як частину підготовки спортсменів високої кваліфікації. На це є декілька причин. По-перше, йога-нідра дозволяє відчувати глибоку релаксацію, завдяки чому за короткий час можна відновити фізичні та психічні сили. По-друге, йога-нідра дозволяє запустити в підсвідомість необхідні установки, минаючи критичне осмислення цих установок розумом. Прикладом такої установки може бути установка на перемогу. Це дозволить виходити на старт з твердою рішучістю вийти переможцем та допоможе знайти шляхи для успішної реалізації своєї цілі. Отже йога-нідра є одним із перспективних методів психологічної підготовки спортсменів.

Список літератури:

1. Узнадзе, Д. Н. Общая психология / Д. Н. Узнадзе – Москва: Смысл, 2004. – 413 с.
2. Свами Сатьянанда Сарасвати. Йога-нідра / Свами Сатьянанда Сарасвати – СПб: ЧП Михайлова, 2002. – 224 с.